昭代叢書丙集卷三十九 世楷堂藏板

貫虱心傳

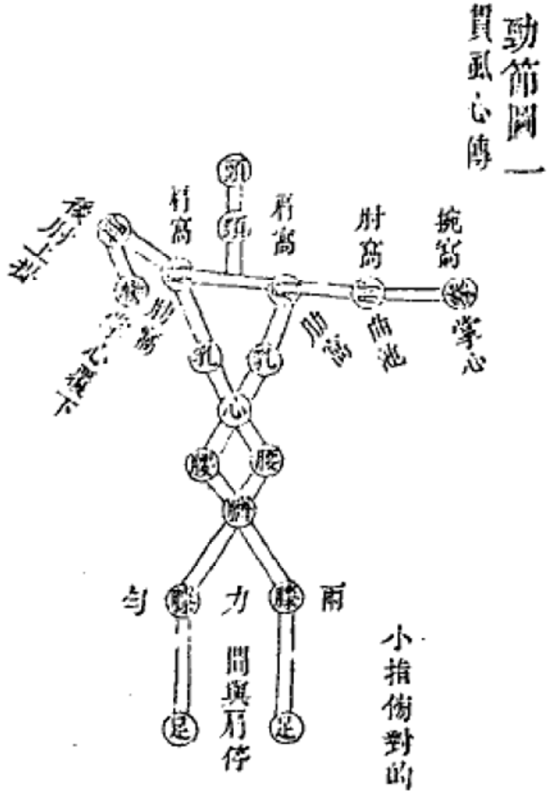
清　錢塘 紀鑑（高山）著

歙縣　張潮（山來）、　張漸（進也）　同輯

吳江　沈楙德（翠嶺）　校

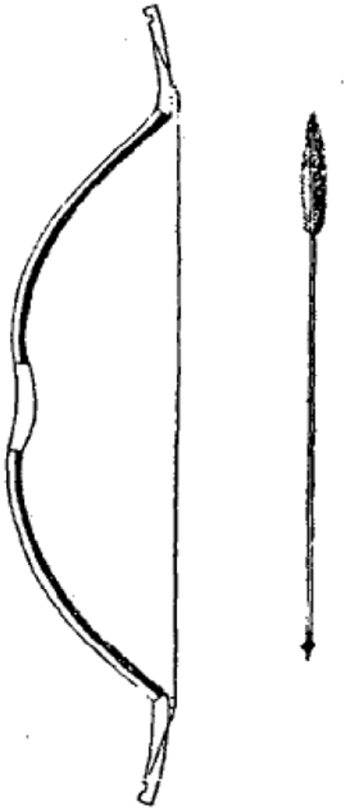
十要：

一、　備法
二、　振氣
三、　安和
四、　定位
五、　志彀
六、　審固
七、　忘形
八、　力齊
九、　神往
十、　洞微



弓矢篇

凡射之道，弓矢須精； 弓矢弗調，雖羿弗能。
箭重弓軟，難以致遠； 箭弱弓強，發扶必狂。
弦促不發，弦慢無力； 太粗則木，細則不實。
我力欺弓，勁節無從； 弓力欺我，神何以充。
矢長臂短，安能引滿； 弓短臂長，志彀弗遑。
矢稱臂弓，弓稱力臂； 弓矢既調，然後言射。


弓矢圖二
貫虱心傳

法曰：「弓矢不調，雖羿不能以必中，弓須六材良，三合稱。」

六材良者：木、角、筋、膠、絲、漆，俱美也。
三合稱者：木、角、筋，三勻也。

又須胎直筋舒角正，整膠乾透，乃張而調之，勿敧斜走滾。弰弝齊來者為良。其短長強弱，稱己臂力宜，焙張得法，弛置整平。

凡弦太長　則慢而無力 短則不發箭粗則木靈，細則弱而不久。絲為上，鹿皮弦次之，牛皮則不堪用矣。

凡矢幹以人之臂定短長，法以箭扣平心窩橫，伸直臂使食指尖與幹齊，無過不及為宜；若過短鏃已上指而弓未入彀；過長，弓已入彀而鏃不及上指；幹毋頭大尾小，此輕彼重，其扣不緊，蕩其翎，必整固輕重，須以弓相稱，亦須安置得宜，毋使其曲也。

持固篇

持弓之訣，虎口須急；
頂靶平對，捥窩對直。
中無名小，握卵捺入；
大指壓中，悉力追出。
箭架節傍，骨平毋凸；
食指扶矢，知鏃指的。

持弓之手，須虎口衝急，頂靶平對，捥窩正直；勿偏其小指、無名指、中指，一如握卵狀，并力捺入；大指壓中指，悉力追出，三指入而大指出，則虎口自急矣。將箭架大指節骨傍上，節骨平則無掃翎之病，以食指伸出，點鏃指的，此謂知鏃，乃不亂神。

法曰：「鏃不上指，必無中理；指不知鏃，同於無目。」

正己養氣篇

立身之法，狀似蹲鷹；
勿挺勿曲，雙膝力勻。
不丁不八，兩足整平；
間尺有咫，務與肩停。
前小指傍，對的中心；
隨方正己，養氣凝神。

立身須不丁不八，均齊平整，以前腳小指傍對的，後腳依前而立，少退落半足，中間與肩闊等之，約尺有咫；兩膝勿挺勿曲，力勻如一；而氣貫勿弛，則無凸臀之病；昂然直立，側目注的，狀如蹲鷹左顧，則無傍引之疵，須養其氣而凝其神，內志正而外體直也。

內省措宜篇

搭矢之方，橫弓少腹；
右手縷箭，三寸近鏃。
交納于左，食指銜屬；
舒弓抽矢，隨失而復。
雙合扣之，釦急勿朒；
大食單勾，餘指拳握。
豎捥扭絃，展弓向鵠；
內省措宜，專心注目。

左手持弓，橫按小腹間，右手縷箭近鏃三寸許，交納於左手大指節傍，左手食指銜住，臂伸而復屈，合右手入扣，以意度其平衡，勿以眼看扣，扣急以大指指機控弦附中指傍，將食指搭大指上，須一直傍矢，不可太逼，則箭出不搖尾矣，將中指、無名指、小指拳搯，掌心覆下，高提肘而挽之，此名單勾發機，最靈之法也。

志彀篇

開弓之要，敬爾威儀；
心平體正，表裏咸宜。
膝勻腋雉，腹鼓臍垂；
如鵬展翼，將翔未飛。
自下雙分，後肘上提；
肩臂援轉，四窩對之。
志彀審固，知鏃為期。

開弓要氣固丹田，收雉腋胯，從容不迫；雙手齊分，從懷中推出；後肘高提，如拔虎尾；前肩臂緩轉，而四窩骨節環鎖相對，身勢腹鼓而臍垂，翩翩然如鳥之將翔未飛，蓋射必心平體正。

心平者：謂心氣和平而無動容作色也；

體正者：謂四體周正，上下左右、前後端好也。

從容中道篇

發矢之巧，機節在肋，
肋轉臂隨，前撇後撧。
撧機內扭，撧節外決，
以神主之，五心齊力。
背緊胸開，乳垂頸直；
肘高臂挺，外內合一。
自然而然，毋過不及；
從容中道，是能破的。

貫虱心傳

從容中道圖九

引弓已入彀，食指已知鏃，箭毋礙於項，弦毋礙於腹，乃更凝神審固，箭在弓右，視在弓左，箭在於手，視在於的，審箭與的，神情相接乃從而撇撧。

撇者：挺前肋，臂肘捥至虎口，勁向外握也 。
撧者：拔後肘，捥至掌指，勁向內扭也。

其法全體相應，不分先後自足，而膝而腹、而腰而肋、而胸而肩、而臂而肘、而捥而虎口、拳指一齊進又到的，則自然胸骨開頭頸直，雙乳垂，後肘高貝而五心齊力。

五心齊力者：謂心與左右手足心，一齊進力也，如一有不合則不中道矣。

勿怠篇

初學之際，輕弓虛張，
習其容止，四體周方。
漸以重弓，引滿日長，
久久勿怠，臂力自強。

法曰：「莫患弓軟，服當自遠；莫患力羸，引之自胚。」

凡初學時，用軟弓張而調之，以習容止。

容止者：心平體正也，待臂力穩，四體安，漸以勁弓加引之，引既久，臂力強，然後稱己力而製弓矢。

反求篇

射不命中，必有所以；學不專心，諸病自起。
節傍掃翎，指骨弗平；窩對打袖，轉臂失候。
箭發搖出，食指太逼；箭虛不實，是未撇𢵧。
外不合內，四窩不對；用巧不着，四窩不合。
弓開不定，乃心不靜；箭出匆忙，乃心徬徨。
曲腰凸臀，膝力不勻；仰面垂顏，頭頸不直。
胸膛不出，胸不出腰；腰臍無力，聳肩縮頭。
氣不固臍，雙分不來；弓弗懷開，六失其五。
𢵧不垂乳，垂乳無節；是未挺肋，十失其九。
𢵧不扭手，扭手肘低；後肋不提，射不入鐵。
五心不一，改之如斯；就驗如彼。
其有不合，反求諸己，得心應手，久而成矣； 貫虱穿楊，不出乎此。

射也者：正己而後發也。

發而不中，反求諸己，欲得命中，先須去病，必審其病在何處，即當改過，去其不善，則未發得中，而發得和矣，即位育之道也。

如弓箭在手，慎毋苟發，務使其弓箭與身勢、手足、心眼、氣力、精神歸於一貫，久久純熟自然，心手相忘，但以己之力，神破的而并不知有弓箭也，如此則隨心所欲而不踰矩矣。

來源：亞洲傳統射藝網

清・紀鑑

貫虱心傳

昭代叢書

歸還目錄

昭代叢書丙集卷三十九

歙縣張潮山來
張漸進也同輯

吳江沈楙悳翠嶺校

貫虱心傳

錢塘紀鑑高山著

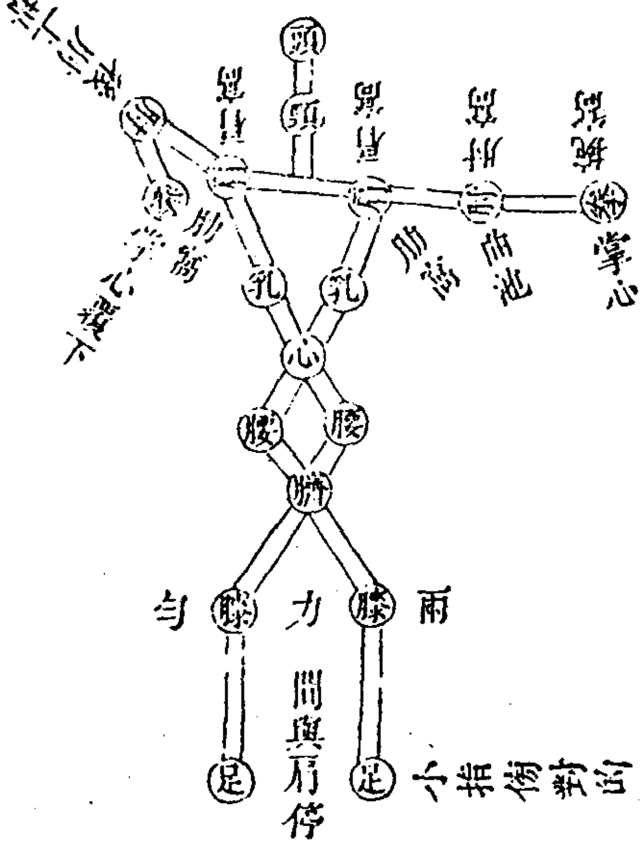
十要

一備法　二振氣　三安和　四定位

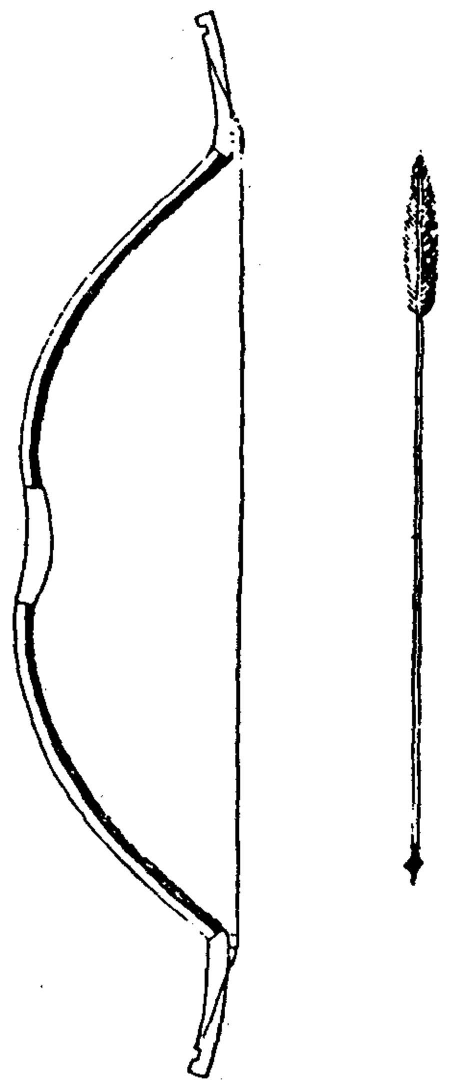
五志彀　六審固　七忘形　八力齊

九神往　十洞微

勁節圖



弓矢圖



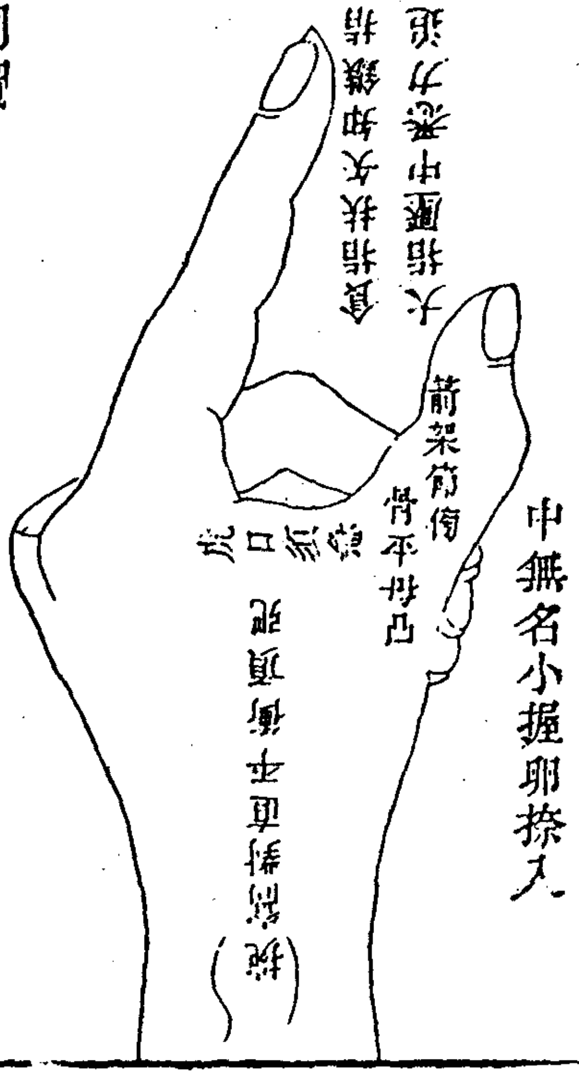
弓矢篇

凡射之道弓矢須精弓矢弗調雖羿弗能箭重弓軟雖以致遠箭弱弓强發矢必狂弦促不發弦慢無力太粗則木細則不實我力欺弓勁節無從弓力欺我神何以充矢長臂短安能引滿弓短臂長志彀弗違矢稱臂弓弓稱力臂弓矢既調然後言射

法曰弓矢不調雖羿不能以必中弓須六材良三合稱六材良者木角筋膠絲漆俱美也三合稱者木角筋三勻也又須胎直筋舒角正整膠乾透乃

張而調之勿攲斜走滚彇弝齊來者爲良其短長
强弱稱己臂力用之宜焙張得法弛置整平凡弦
太長則慢而無力短則不發箭粗則木而不鏇細
則弱而不久絲爲上鹿皮弦次之牛皮則不堪用
矣凡矢幹以人之臂定短長法以箭扣平心窩横
伸直臂使食指尖與幹齊無過不及爲宜若過短
鏃已上指而弓未入彀過長弓己入彀而鏃不及
上指幹毋頭大尾小此輕彼重其扣不緊蕩其翎
必整固輕重須以弓相稱亦須安置得宜毋使其
曲也

持固圖



持固篇

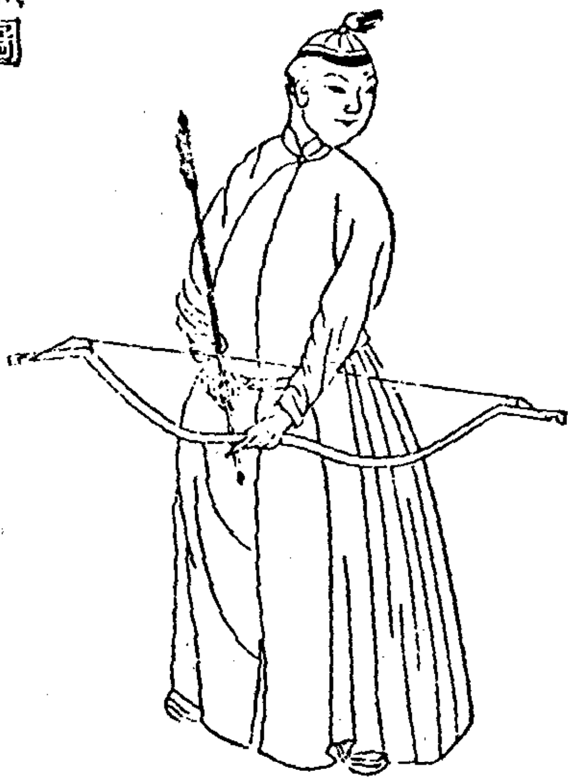
持弓之訣虎口須急平衡頂弝捥窩對直中無名小握卵捺入大指壓中悉力追出箭架節傷骨平弝凸食指扶矢知鏃指的

持弓之手須虎口銜急頂弝平對捥窩正直勿偏其小指無名指中指一如握卵狀并力捺入大指壓中指上悉力追出三指入而大指出則虎口自急矣將箭架大指節傷上節骨平則無掃翎之病以食指伸出點鏃指的此謂知鏃上指蓋目神凝

於幹而著於的無暇視鏃故以指知鏃乃不亂神

法曰鏃不上指必無中理指不知鏃同於無目

正己養氣圖



正已養氣篇

立身之法狀似蹲鷹勿挺勿曲雙膝力勻不丁不八兩足整平間尺有咫務與肩停前小指傍對的中心

隨方正已養氣凝神

立身須不丁不八均齊平整以前脚小指傍對的後脚依前而立少退落半足中相間與肩濶等之約尺有咫兩膝勿挺勿曲力勻如一而氣貫勿弛則無凸臀之病昂然直立側目注的狀如蹲鷹左顧則無傷引之疵須養其氣而凝其神內志正而外體直也

內省措宜篇

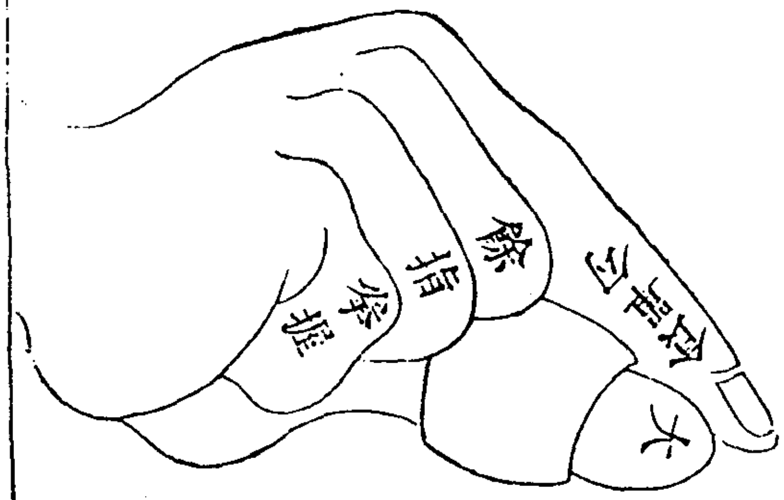
搭矢之方橫弓少腹右手緩箭三寸近鏃交納于左食指銜屬舒弓抽矢隨矢而復雙合扣之扣急勿朒大食罪勾餘指拳握豎挽扤絃展弓向鵠內省措宜

專心注目

左手持弓橫按小腹間右手緩箭近鏃三寸許交納於左手大指節傍左手食指銜住臂伸而復屈合右手入扣以意度其平衡勿以眼看扣扣急以

大指指機控弦附中指傷將食指搭大指上須一直傷矢不可太逼則箭出不搖尾矣將中指無名指小指緊拳指掌心豎挽令平掌心覆下高提肘而挽之此名單勾發機最靈之法也

豎挽扭弦圖



志彀圖

志彀篇

開弓之要敬爾威儀心平體正表裏咸宜膝勾腋燋腹鼓臍垂如鵬展翼將翔未飛自下雙分後肘上提肩臂緩轉四窩對之志彀審固知鏃爲期

開弓要氣固丹田收燋腋胯從容不迫雙手齊分從懷中推出後肘高提如拔虎尾前肩臂緩轉而四窩骨節環鎖相對身勢腹鼓而臍垂翩翩然如鳥之將翔未飛虗射必心平體正心平者謂心氣和平而無動容作色也體正者謂四體周正上下

左右前後端好也

從容中道圖

從容中道篇

發矢之巧機節在肋肋轉臂隨前掔後彎彎機內扭掔節外決以神主之五心齊力背緊脅開乳垂頸直肘高臂挺外內合一自然而然毋過不及從容中道是能破的

引弓已入彀食指已知鏃箭毋礙於項弦毋礙於腹乃更凝神審固箭在弓右視在弓左箭在於手視在於的審箭與的神情相接乃從而掔彎掔者挺前肋臂肘撓至虎口勁向外握也彎者拔後肘

撓至掌指勁向內扭也其法全體相應不分先後自足而膝而腹而腰而肋而脅而肩而臂而肘而撓而虎口拳指一齊進力到的則自然脅骨開頭頸直雙乳垂後肘高而五心齊力五心齊力者謂心與左右手足心一齊進力也如一有不合則不中道矣

勿怠篇

初學之際輕弓虛張習其容止四體周方漸以重弓引滿日長久久勿怠臂力自強

法曰莫患弓軟服當自遠莫患力羸引之自胚凡初學時用軟弓張而調之以習容止容止者心平體正也待臂力穩四體安漸以勁弓加引之引既久臂力强然後稱己力而製弓矢

反求篇

射不命中必有所以學不專心諸病自起節傷掃餙指骨弗平窩對打袖轉臂失候箭發指出食指太逼箭虛不實是未肇縴外不合內四窩不對用巧不著四窩不合弓開不定乃心不靜箭出匆忙乃心彷徨

曲腰凸臀膝力不勻仰面垂頦頭頸不直頭頸不直胸膛不出胸膛不出腰臍無力聳肩縮頸氣不固臍雙分不來弓弗懷開六失其五擊不乖乳乖乳無節是才挺肋十失其九擎不扭手扭手肘低後肋不提射不入鐵五心不一改之如斯就驗如彼其有不合反求諸己得心應手久而成矣貫虱穿楊不出乎此

射也者正己而後發也發而不中反求諸己欲得命中先須去病必審其病在何處即當改過去其不善而盡其善則未發得中而發得和矣即位育

之道也如弓箭在手慎毋苟發務使其弓箭與身

勢手足心眼氣力精神歸於一貫久久純熟自然

心手相忘但以已之力神破的而并不知有弓箭

也如此則隨心所欲而不踰矩矣